Sede Central / Montevideo
4 Gimnasios
150 m2 Espacio cardiovascular
120 m2 Espacio musculación
2 Piscinas climatizadas (25 m y 20 m)
1 Sala Fitness
100 Duchas y 660 casilleros
Salón parrillero

Campamento La Floresta / Canelones
3ha/ Centro del balneario a 100m de la playa
2 Sectores de cabañas con 120 camas
140 m2 Salón comedor y 80 m2 salón parrillero

Campamento Juan XXIII / San José
70 ha / 130.000 árboles / playa en Río de la Plata
2 Sectores de cabañas con 120 camas
230 m2 Salón comedor

Para ingresar a las actividades debe presentar en Control de Acceso la vigencia de la ficha médica y la mensualidad.

Sede Central Colonia 1065 esquina Río Negro - Tel.: 2901 0705* - www.juventus.edu.uy

HORARIOS INVIERNO 2024

Juventus

Atención al socio: Lunes a viernes de 9:00 a 20:00 hs.
Sábados de 8:00 a 12:00 hs.

Grillos 4 y 5 años (mixto)

	Gimnasia	Natación
LU MI VI	9:30 a 10:10	10:25 a 11:10
LU MI VI	16:00 a 16:40	17:00 a 17:40
MA JU	10:05 a 10:50	9:10 a 9:55
MA JU	15:00 a 15:40	16:20 a 17:00
MA JU	19:05 a 19:45	18:15 a 18:55

PISCINA FAMILIAR
SA 12:30 a 13:30

Infantiles 6, 7 y 8 años (mixto)

	Gimnasia	Natación
LU MI VI	9:30 a 10:10	10:25 a 11:10
LU MI VI	16:00 a 16:45	17:00 a 17:45
LU MI VI	18:40 a 19:20	17:50 a 18:30
LU MI VI	14:45 a 15:30	
MA JU	10:05 a 10:50	9:10 a 9:55
MA JU	15:30 a 16:15	16:25 a 17:10
MA JU	18:15 a 19:00	19:10 a 19:55

PISCINA FAMILIAR
SA 12:30 a 13:30

ESCUELA DEPORTIVA
Fútbol
LU MI VI 8:50 a 9:30
MA JU 17:30 a 18:00

ESCUELA DE BALÓN (habilidades multideporte)
LU MI VI 18:15 a 18:55 17:30 a 18:15

GIMNASIA ARTÍSTICA
MA JU 17:15 a 18:00

Menores 9, 10 y 11 años (mixto)

	Gimnasia	Natación
LU MI VI	10:35 a 11:20	9:40 a 10:25
MA JU	10:05 a 10:50	9:10 a 9:55
LU MI VI	15:15 a 16:00	16:15 a 17:00
LU MI VI	18:15 a 19:00	19:10 a 19:55
MA JU	15:30 a 16:15	16:25 a 17:10
MA JU	19:10 a 19:55	18:15 a 19:00

PISCINA FAMILIAR
SA 12:30 a 13:30

ESCUELA DEPORTIVA
Fútbol
LU MI VI 8:50 a 9:30
MA JU 17:15 a 18:00

ESCUELA DE BALÓN (habilidades multideporte)
LU MI VI 17:30 a 18:15

GIMNASIA ARTÍSTICA
MA JU 17:15 a 18:00

Medianos 12 Y 13 años (mixto)

		Gimnasia	Natación
LU MI VI	(aparatos)	15:00 a 16:00	
LU MI VI			17:50 a 18:30
MA JU			17:00 a 17:40
LU MI VI	(fútbol)	16:45 a 17:30	
LU MI VI	(fútbol)	19:00 a 19:45	
MA JU	(fútbol)	17:45 a 18:15	

PISCINA FAMILIAR
SA 12:30 a 13:30

ESCUELITA DEPORTIVA
Handbol
LU MI VI 16:00 a 16:45

Basquetbol
MA JU 16:15 a 17:00

Voleibol
MA JU 18:00 a 19:00
LU MI VI 16:40 a 17:20

Juveniles 14, 15 y 16 años (mixtos)

		Gimnasia	Natación
LU MI VI		10:30 a 11:10	11:10 a 12:00
LU MI VI		12:30 a 13:15	17:50 a 18:30
LU MI VI			12:30 a 13:15
MA JU		10:30 a 11:10	11:20 a 12:00
MA JU		12:30 a 13:15	12:30 a 13:15
MA JU		16:00 a 16:45	13:20 a 14:00
MA JU	(voleibol mixto)	18:00 a 19:00	
LU MI VI	(fútbol)	16:45 a 17:30	
LU MI VI	(fútbol)	19:00 a 19:45	
MA JU	(fútbol)	17:45 a 18:15	

ESCUELA DEPORTIVA
Basquetbol
MA JU 16:15 a 17:00

Handbol
LU MI VI 16:00 a 16:45
MA JU 18:15 a 19:00

Voleibol
LU MI VI 16:40 a 17:10
MA JU 18:00 a 19:00

Espalda Sana
LU MI VI 16:00 a 16:30

Sala de Musculación y Aerobismo
LU a VI 7:00 a 22:30

Piscina Libre
LU MI VI 7:30 a 9:30 11:10 a 12:00
MA JU 7:30 a 9:10 11:20 a 12:00
MA JU 12:30 a 14:00

Jóvenes y Mayores 17 años en adelante

Sala de Musculación y Aerobismo
LU a VI 7:00 a 22:30
SA 8:00 a 14:00

Gimnasia (Aeróbica, Fitness, etc.)
LU a VI 7:00 a 7:45 8:10 a 8:50
LU MI 12:30 a 13:15 17:15 a 18:00
LU MI VI 10:30 a 11:10 17:15 a 18:00 19:00 a 19:45
MA JU 16:00 a 16:45

Gimnasia Masculina
MA JU 19:10 a 19:50

Ritmos
MI 18:00 a 18:30

Esferodinamia
MA JU 19:00 a 19:30

Yoga
LU a VI 9:50 a 10:50 19:00 a 20:00 20:00 a 21:00
MA JU 10:50 a 11:50

Espalda Sana
LU MI VI 16:00 a 16:30
MA JU 10:30 a 11:10

Gimnasia Postural
MA JU 16:50 a 17:30

Cycling
LU MI VI 11:20 a 12:05 18:45 a 19:30
LU MI VI 19:45 a 20:30
MA JU 18:30 a 19:15 20:00 a 20:45
SA 9:45 a 10:30

Funcional Cycling
LU MI VI 19:30 a 20:15

Iron Bar
MA JU 18:15 a 19:00

Entrenamiento Funcional
LU a VI 11:50 a 12:30
LU MI VI 18:30 a 19:15
MA JU 17:00 a 17:45 19:10 a 19:50 20:45 a 21:30

Fútbol Masculino
LU MI VI 7:30 a 9:00 19:45 a 20:45 20:45 a 21:45
MA JU 20:00 a 21:00 (martes +35)

GAP
LU MI VI 16:30 a 17:15
MA JU 19:30 a 20:15

Basquetbol Masculino
LU MI VI 7:45 a 8:45 11:30 a 12:30
LU MI VI 19:45 a 21:30
MA JU 12:30 a 13:30

Voleibol
LU MI VI 17:00 a 18:15
LU MI VI 20:00 a 22:00
MA JU Aprendizaje 20:00 a 20:45
MA JU Avanzados 20:00 a 21:30

Piscina Libre
LU MI VI 7:30 a 9:00 11:10 a 12:00
LU MI VI 12:30 a 14:00 17:15 a 17:50
LU MI VI 18:30 a 21:30 21:30 a 22:30
MA JU 7:30 a 9:10 11:20 a 12:00
MA JU 12:30 a 14:00 17:10 a 17:45
MA JU 19:00 a 21:30 21:30 a 22:30
SA 8:15 a 9:15 9:45 a 10:30
SA 11:45 a 12:30 13:00 a 14:00

Hidrogimnasia
LU a VI 8:00 a 8:30 9:00 a 9:30
LU a VI 12:00 a 12:30
LU MI VI 16:45 a 17:15 20:40 a 21:10
MA JU 11:50 a 12:20 17:45 a 18:15
MA JU 20:00 a 20:30
SA 9:15 a 9:45 12:30 a 13:00

Piscina Enseñanza de Natación
LU a VI 12:30 a 13:15 19:55 a 20:40 20:40 a 21:30
LU MI VI 8:30 a 9:30 11:10 a 12:00 18:30 a 19:10
MA JU 11:20 a 12:00 19:00 a 19:45
MA JU 13:20 a 14:00 19:55 a 20:35 20:30 a 21:15

Funcional-Boxeo
LU MI VI 20:45 a 21:30

Aguas Abiertas (nivel avanzado natación)
LU MI VI 18:30 a 19:10 21:30 a 22:30

Adultos Mayores

Gimnasia
LU MI VI 11:05 a 11:45
MA JU 18:25 a 19:05

Piscina Familiar

SA 12:30 a 13:30

Matronatación

MA JU 15:50 a 16:20

RECOMENDACIONES

Para concurrir a sala de Musculación y Aerobismo, es obligatorio equipo y calzado deportivo adecuado y toalla de higiene personal.
Para concurrir a la piscina es obligatorio ducharse con agua y jabón sin malla o short. Solicitamos el uso de gorra.
Luego de cada ingesta de alimentos recomendamos esperar 3 horas para la realización de actividad física.

IMPORTANTE: Los socios de 4 a 16 años pueden asistir en forma libre a todos los grupos y actividades en el programa de su categoría hasta el último día de noviembre. Los horarios de actividades pueden estar sujetos a modificaciones.